

## المراة الفرعونية .. والمكياج - جمال الشعر - الدورة الشهرية - تنظيم الحمل - الرضاعة



البودية  
الثالثة

### ■ حواء الفرعونية والمكياج :

منذ ٥٠٠٠ سنة قبل الميلاد كان للقدماء المصريين سمات الإنسان الراقى ،  
فصنعوا الأدوات من العاج والقوارير والملاعق والأمشاط والدبابيس والإبر  
العظمية لحياكة الجلود والسلال ، والإبر النحاسية لحياكة المنسوجات الكتانية ،  
كما صنعوا حبات الخرز التى استخدموها للزينة .

### ■ الكحل الأخضر لجمال العينين :

من الملاكيت صنعوه وهو تراب من النحاس الأخضر (التوتيا الخضراء) ،  
وحصلوا عليه من الصحراء الشرقية المصرية ، ومازال موجودا فيها حتى الآن ،  
واستخدموه بعد طحنه للكحل والزينة كما يستخدم الرميل على الجفون  
الآن .

### ■ الكحل الأسود :

وكانت المواد المستخدمة فيه طبيعية محلية من الأحجار الموجودة بالصحراء  
الشرقية ، والنباتات المصرية ، حيث تفوقوا فى صناعة الألواح الإردوازية  
لطحن مادة الكحل الأسود ، وكانت تأخذ هذه الألواح أشكالا مختلفة ،  
فبعضها على شكل أسماك ، وهى موجودة الآن بالمتحف الزراعى وترجع إلى  
عصر ما قبل الأسر .

### ■ أحمر الشفاه :

صنعته المراة الفرعونية من الطبيعة أيضا ، وخصوصا من مادة تشبه الطمى  
ولكن لونها أحمر ، وهى نوع من التراب الحديدى المتواجد بالصحراء  
الشرقية .

## ■ نضارة البشرة عند المرأة الفرعونية :

قدمت المرأة الفرعونية أنجح الوصفات حتى الآن لنضارة الوجه ، حيث يعد السبب الرئيسى لنضارة البشرة عندها هو الاعتماد على الزيوت النباتية فى تدليك بشرة الوجه والجسد كله ، وأهم هذه الزيوت : زيت اللوز - وجوز الهند - وزيت السمسم - والخروع - وزيت الكتان - وأيضا زيت كبد الحوت - والزيتون .

اعتنت المرأة الفرعونية بجمال شعرها وبجثت عن أسباب الجمال مستغلة الطبيعة للحفاظ على جمال شعرها فاستخدمت الحناء .

دخلت الحناء إلى مصر من غرب آسيا ، وكانت تزرع فى شرق الدلتا وخاصة محافظة الشرقية ، حيث مازالت المنطقة التى تنتج الحناء محتفظة باسمها حتى الآن وهى (صفت الحنة) واسمها القديم "برسيد" وتقع على طريق الزقازيق / الإسماعيلية مرورا بـ "أبو حماد" . وكانت المقاطعة العشرين فى الوجه البحرى ، وذكر "بلىنى" أن أجود أنواع الحناء كان ينمو بناحية "كانوب" بمحافظة البحيرة فى غرب الدلتا ، ومما يؤكد استخدام القدماء للحناء هو العثور على شعر مومياء مخضب بلون أحمر زاه من الأسرة الثامنة عشرة يرجع إلى استخدام الحناء فى تلوين الشعر ، كما استخدمت المرأة القديمة الحناء للزينة والعلاج أيضا وفى التحنيط .

أما للزينة فاستخدموها فى تخضيب الأيدى ، والأظافر ، والأقدام ، وصبغ الشعر ، وذكر فى بردية (هيرست ١٥٥) أن هناك دهانا لإزالة الشعر استخدم فيه لبن الجميز وبعض الصمغ .

## ■ مغذيات الشعر عند المرأة الفرعونية :

ذكر فى برديتى (هيرست وإبرس ٤٧٢ ، ٤٤٦) أن هناك مجموعة من الزيوت النباتية لتقوية الشعر وتغذيته هى (زيت الميرنك ، وزيت التربنتين مع الخلة والأتل) .

الحناء الحمراء : من أحدث تركيبات الأعشاب الطبيعية للعناية بالشعر من الغذاء السليم المتوازن كانت وتحتوى على :

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| حناء خام           | ٣٠ جم         |
| كركديه بودرة مطحون | ٣٠ جم         |
| قرض السنط (بودرة)  | ٣٠ جم         |
| نبات فوه الصباغين  | (Robby) ١٠ جم |

وتعجن جيدا فى ماء مغلى ويضاف إليها نصف كوب خل وتوضع على الشعر لمدة ٦ ساعات على يومين .

الحناء الشقراء : وتستعمل للشعر الفاتح اللون (الأشقر) Blond Henna وتحتوى على :

|                          |       |           |       |
|--------------------------|-------|-----------|-------|
| حناء خام                 | ٢٥ جم | كركم      | ٢٠ جم |
| شيخ الكاموميل (البابونج) | ٣٠ جم | سنامكى    | ١٠ جم |
| قشر الرمان               | ١٥ جم | قرض السنط | ٢٠ جم |

وتخلط الكمية مطحونة وتعجن فى كمية مناسبة من الماء الدافئ مع كوب زبادى . وتوضع على الشعر بعد غسله وتجفيفه لمدة ٦ ساعات على يومين متتاليين .

الحناء السوداء : للشعر الأبيض أو بعضه وتتركب من :

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| حناء خام                     | ١٥ جم |
| بودرة نبات العفص             | ٣٥ جم |
| قشر الرمان (بودرة ناعمة جدا) | ٢٥ جم |
| قرض السنط                    | ٢٥ جم |

وقد تم التوصل لتركيبية حديثة من زيت الشعر تمت تجربتها تتكون من :

|             |            |         |
|-------------|------------|---------|
| زيت الجرجير | Eruca Oil  | ١٥ مل . |
| زيت الخروع  | Caster Oil | ٢٠ مل . |

|                |               |         |
|----------------|---------------|---------|
| زيت جوز الهند  | Cocconut Oil  | ١٥ مل . |
| زيت الزيتون    | Olive Oil     | ٣٠ مل . |
| زيت الكاموميل  | Chammomil Oil | ٥ مل .  |
| زيت حبة البركة | Nigella Oil   | ١٥ مل . |

تخلط هذه الزيوت وترج جيدا ، وتستعمل دهانا للشعر على الناشف مرة واحدة يوميا ، ويغسل الشعر كل يومين على الأقل .

### ■ كيف عاش المصري القديم في شباب دائم ؟

من سماتهم كانت القوة ، ومثانة العظام ، والقدرة على التركيز ، والحكمة في كل شيء ، ناهيك عن الشباب الدائم الذي تمتع به المصري القديم ، وكذلك المرأة فقد تمتعت بجمال العيون وشبابها أيضا ؛ حيث تمتعت بشعر صحى بعيدا عن المشاكل التى نراها فى شعر المرأة اليوم .. واعنتت المرأة الفرعونية بشباب هذا الشعر ؛ لأنها اعتبرته زينة المرأة ، ولكن اختلفت العناية بالشعر فى القديم عن الحديث ، فكان غذاؤها صحيا سليما متوازنا . ولأن الجلد مرآة تعكس ما يحدث داخل الجسم ، فإن المرأة التى امتلكتها حواء الفرعونية عكست الشباب والنضرة والحيوية لجلدها وما يتعلق به ، كذلك الشعر ، لقد انعكست على شعرها سمات الشباب الناضر ؛ لأنها بعدت عن الأشياء التى تضر به ، حيث ابتعدت عن "السشوار" و"الماشت" فضلا عن الجريمة الكبرى وهى وضع ماء الأكسجين على شعر الرأس ، تلك الجريمة التى تدفع ثمنها حواء الآن غالبا .. حيث استخدمت حواء الفرعونية كل شىء طبيعى من صنع الله . استخدمت الحناء وعصير زهرة اللوتس فى تغذية وتلوين الشعر وزيت الزيتون ، وزيت الكتان ، فضلا عن استخدامها لبعض المنظفات الطبيعية والتى إذا ما تعرضت لغزو من حشرات الشعر أو "الصبان" ، فما عليها إلا أن تغلى الحناء مع الينسون فى ماء أو زهور نبات اللوتس ، وتغسل به شعرها فيقضى تماما على حشرات الشعر دون أدنى آثار جانبية كالذى تحدثه بعض المركبات الكيميائية ، والتى يمكن أن تدخل الدم عن طريق جلد

الرأس ، فيحدث ما لا يحمد عقباه ، ومن أهم الأشياء التي لعب دورا فعالا فى شباب المصرى القديم الناضر هى "الرياضة" ؛ فالرياضة كانت تمارس باستمرار كما شاهدنا بعض الرسوم والنقوش على جدران المعابد والمقابر ، جميع أنواع الرياضات التي ترفع من اللياقة البدنية ، حتى إن الخلايا الجسدية تظل محتفظة بنشاطها وحيويتها الدائمة باتباع النظام الغذائى والوقائى فى نفس الوقت باستخدام أغذية الهدوء والحكمة وتشمل : (عسل النحل - التمر - البلبيلة "قمح + لبن حليب") وأغذية مقوية لجهاز المناعة الطبيعى للجسم (السبانخ - الفول السودانى - البقدونس - ورق العنب - الملوخية) .

### ■ المرأة والدورة الشهرية :

والنصيحة التي تقدم إلى نساء اليوم من المرأة الفرعونية :

من المعروف أن المرأة خصها الله بطبيعة تختلف عن آدم وهى أنه يحدث لها ظاهرة الطمث (الحيض) ، وهى ظاهرة طبيعية تحدث كل شهر منذ فترة البلوغ (النضج) ، وهذه العملية تفقد المرأة كمية من الدم كبيرة شهرياً ، كأنها تعمل عملية جراحية كل شهر ، مما يتسبب فى حدوث مضاعفات لها منها : الدوار ، وعدم القدرة على السير مسافات طويلة ، والإجهاد عند صعود الأدوار العليا . والنصيحة التي لا تقدر بمال (العسل الأسود : ١ كيلو جرام + ١٥٠ جراما خميرة) وتقلب جيدا وتوضع بالثلاجة ، وتؤخذ ملعقة كبيرة قبل الإفطار والعشاء مع استعمال ملعقة ينسون على كوب ماء مغلى وتحلى بالسكر وتشرب بعد الغذاء يوميا لتحفظ بالمرأة بحيويتها دائما .

### ■ تنظيم الحمل عند المرأة Delvery Control :

ذكر فى بردية إيبرس Ibers PAP 783 أن المصريين القدماء مارسوا عملية تنظيم الحمل لمدة عام أو عامين أو ثلاثة عن طريق دش مهبلى يحتوى على الأعشاب التالية :

قرض السنط ، الحنظل ، التمر .

وكانت تطحن جميعها فى صورة بودرة وتوضع فى ماء مغلى وتشبع بها قطنة فى المهبل (غسيل قبل الجماع).

### ■ زيت الحلبة والسيدة المرضع :

كما ثبت احتواء بذور الحلبة على حوالى ٢٢% من الزيت ، وهى نسبة عالية ومفيدة للجسم ، إلى جانب ٦% من الزيوت النباتية والدهون التى لا تؤذى وخاصة الكوليسترول ، عرف زيت الحلبة بأنه يساعد على إدرار اللبن عند السيدة المرضع ، فلا تحتاج إلى لبن صناعى إضافى مما يعطى جسم الرضيع مناعة طبيعية وقوية تهزم فلول البكتيريا والفيروسات .